



# いきいき通信



## 中本庄区ふれあい・いきいきサロン

2022年12月20日(火) 晴れ

中本庄サロンでは、1年間種目を決めて、毎月練習に取り組み12月に大会を開催しています。今年は、ポッチャを1年間練習しました🎯

ポッチャは中心となる白いボールにどれだけ近いかが、いくつの球が近いかで競うゲームです。はじめたばかりの頃は、ボールが思ったところに飛んでいかず、苦戦をしていました🥺🥺 サロンで唯一のポッチャ経験者である「さんが審判とコーチを務め、皆さん月を重ねることに上手になっていきました。そして12月20日🎯いよいよ本番です！一年間の練習の成果を見せる時が来ました！



3人1組の4チームに分かれました。いざ勝負！！🎯🎯🎯  
「ナイス！」と思わず声が出てしまうほどの一投が次々に出ました。試合はとても白熱したものになりました。大会ということもあって練習とは違って審判も定規をつかってボールの距離を計測します🎯  
結果は・・・

優勝 Dチーム( さん、 さん、 さん)

2位 Aチーム( さん、 さん、 さん)

3位 Bチーム( さん、 さん、 )

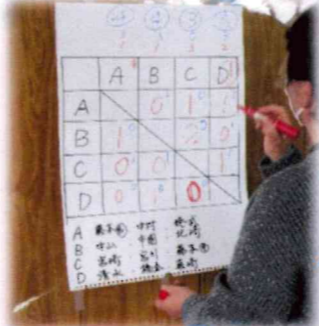
4位 Cチーム( さん、 さん、 さん)

豪華賞品をゲットしました！🎁🌟

2022年の一年間みなさんサロンでのポッチャを楽しみに、健康で過ごすことができました🎯

2023年もみなさんとスポーツの練習に取り組んでいきたいと思っております🎯

近隣のサロンの皆さん、是非中本庄サロンと対戦してみませんか？ (北崎)



### 生活支援コーディネーターからみなさんへ

2022年は大変お世話になりました。コロナウイルスの影響もあって、まだ以前の様には思い切り活動できない状況が続いておりますが、2023年も皆さんの笑顔がたくさん見られるのを楽しみにしています🥰🥰

みやこ町社会福祉協議会 TEL: 0930-42-1000(本所)

TEL: 080-1705-8907(北崎・野中・岡山 直通)



## 結の会 (上黒田1)

2022年12月15日(木) 晴れ

この日は、冬が旬の白菜をたっぷり使ったキムチを手作りされていました🎯  
白菜・大根・人参・きゅうり・たまねぎを食べやすい大きさにカットしてキムチの素と混ぜ合わせていきます。混ぜているうちに、だんだんと野菜がしんなりしてきました！🎯  
小分けの袋に分けて一晩寝かせておくと、翌日のお昼にはおいしく出来上がります。社協にもおすそ分けを頂きました！🎯



玉ねぎの入ったキムチは初めて食べましたが、玉ねぎなど野菜の甘みもあり、後味はピリッと辛くてとてもおいしかったです🎯  
キムチには乳酸菌が豊富です。乳酸菌には、腸内環境を整える働きや、免疫力アップの効果が期待されます。唐辛子に含まれるカプサイシンは、身体を芯からポカポカさせます。塩分が多いので食べすぎには注意ですが、冬を乗り切るための心強い味方ですね🎯 (岡山)

## “元気でいこ～や”(ハツ溝)

2022年12月13日(火) 晴れ

この日、サロンを訪問するとみなさん写真を見ていました。🎯  
お話を聞くと11月のサロンで「平成筑豊鉄道」に乗ってお出かけサロンに行ったということでした🎯🎯 犀川駅を出発して、まずは直方駅へ！🎯 多賀神社を参拝して、野ロギャラリーと谷尾美術館で作品を鑑賞しました。一番印象に残ったのは、商店街で買った「回転焼き」だったそうです。「とても美味しかった！🎯」  
直方を出ると、次は源じいの森へ🎯 レストランで昼食をとりました。



丁度11月は紅葉の季節で赤・黄・オレンジと鮮やかな景色がとてもきれいだったそうです。🎯

久しぶりにサロンの皆さんとお出かけをして、コロナ禍でも感染対策を万全に旅ができたので、良い思い出になりました。🎯  
久しぶりにたくさん歩いて、皆さん次日は筋肉痛になったそうです🎯🎯 (北崎)

